



Pain au Levain - Sauerteigbrot

Pain au Levain ist die französische Bezeichnung für Sauerteigbrot. In Frankreich darf Pain au Levain nur unter diesem Namen verkauft werden, wenn der Sauerteig aus einer natürlichen, säurebildenden Fermentation stammt und eine Mindestmenge an Sauerteighefen enthält. Der Zusatz an Backhefe ist dabei stark limitiert (höchstens 0,2% der Mehlmenge).

Als Vorlage für dieses Brot diente mir das Pain de Levain von Dietmar Kappl. Es wird aus zwei Sauerteigen gezogen, ein Roggensauerteig und ein Weizensauerteig. Beide habe ich bei 29° auf der Heizmatte reifen lassen. Den Hauptteig aus Manitobamehl und ein wenig Dinkelvollkornmehl habe ich gut 25 Minuten geknetet. Der Teig war sehr weich, aber auch sehr elastisch.

Die Kruste war so knusprig, beim Zubeissen krachte es nur so zwischen den Zähnen, und sie war höchst aromatisch. Die Krumme war dagegen mild und weich, mit einem sehr feinen Sauerteiggusto.

Nachtrag (16.4.2017):

Mittlerweile habe ich einige Brote nach diesem Rezept von Dietmar Kappl, oder Abwandlungen davon, gebacken. Alle schmeckten mir ausgezeichnet, siehe: [Pain au Levain](index.php?id_kw=312).

Zutaten

Anstellgut 2x aufgefrischt

Roggensauerteig:

40g Roggenvollkorn

40g Wasser

5g Anstellgut

Weizensauerteig:

40g Weizenruchmehl

50g Wasser

10g Anstellgut

Hauptteig:

Beide Sauerteige

380g Mehl Typo "00" (Manitobamehl)

40g Dinkelvollkornmehl

280g Wasser

12g Salz

Zubereitung

Beide Sauerteige bei 29° 11 Stunden reifen lassen.

Die Hauptteigzutaten ohne Salz kurz vermischen und 20 Minuten zur Autolyse stehen lassen. Danach Salz hinzufügen und langsam kneten bis sich der Teig von der Schüsselwand löst. Das dauerte bei mir ca. 25 Minuten. Danach für eine halbe Minute auf schneller Stufe kneten.

Teig in eine eingölte Wanne legen und 3 Stunden reifen lassen. Nach einer und zwei Stunden den Teig in der Wanne je 3 mal auseinanderziehen und zusammenfallen.

Nach der Teigreife 3 Teiglinge abstechen (2 kleinere, 1 grösserer) und zu runden Laiben formen. Dazu den Teig ringsum von der Seite her gegen innen falten (ca. 6-7 mal). Nach weiteren 30 Minuten Teigruhe zu länglichen Laiben formen. Dazu die Teiglinge von jeder Seite her einmal gegen innen falten und zum Schluss mit den Händen nachformen.

Die Teiglinge in eingölte und verschliessbaren Wannen für 15 Stunden im Kühlschrank zur Gare stellen.

Der Teig ist nach dem Kneten sehr weich, aber auch schön elastisch. Ich habe die Teiglinge nicht auf Mehl, sondern auf einer leicht eingölte Unterlage bearbeitet und geformt. Die Brote habe ich kurz vor dem Backen rundgewirkt und ihnen anschliessend eine längliche Form gegeben.

Kräftig Backen

55 Minuten bei 250° mit viel Dampf. Nach 30 Minuten Dampf ablassen.



Sauerteig vor der Gare im Kühlschrank



Pain au Levain



Sauerteigbrot angeschnitten und angeknabbert